

けんこうクッキング

血糖値改善・安定メニュー



令和2年2月6・21日

★ ごはん

★ 魚のみぞれかけ

＜材料5人分＞	
かじき（80g）	5切れ
塩・こしょう	各小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
大根おろし	300g
めんつゆ	大さじ2
酢	大さじ2
万能ねぎ	2～3本

- ＜作り方＞
- ①魚は水気をふきとり、軽く塩・こしょうする。小麦粉をうすくまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、魚を両面こんがり焼く。
 - ②大根はおろして軽く水気を切る。めんつゆと酢を合わせる。万能ねぎは小口切りにする。
 - ③お皿に魚をのせ、大根おろしをかける。ねぎを散らし、たれをかける。

*魚はカジキマグロ、ブリ、真タラ、生鮭、など幅広く応用できます。

★ 刻み昆布とピーマンのさっぱり炒め

＜材料5人分＞	
刻み昆布（生）	130g
ピーマン	3個
パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
酢	大さじ1

- ＜作り方＞
- ①切り昆布は洗って4センチの長さに切る。ピーマンは縦半分に切って、種を取り、せん切りにする。パプリカも同様にせん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンとパプリカを入れて炒める。切り昆布も入れてよく炒める。めんつゆを入れてさらに炒め、最後に酢を入れてひと混ぜしてできあがり。

1人あたり栄養量

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
魚のみぞれかけ	160	20.1	23	1.3
刻み昆布とピーマンの炒め	34	0.6	59	0.4
野菜たっぷりミネストローネ	62	2.7	25	0.9
杏仁豆腐	93	1.6	49	微量
ご飯100g（合計）	168（517）	2.5（27.5）	3（159）	0（2.6）
ご飯150g（合計）	252（583）	3.8（30.6）	5（161）	0（2.6）

★野菜たっぷりミネストローネ

＜材料5人分＞	
じゃがいも	中1個（100g）
キャベツ	2枚（100g）
玉ねぎ	1/2個（150g）
パプリカ	1/2個
にんじん	1/4本（40g）
トマト	中1個（150g）
セロリ	1/2本
ハム	40g
水	4カップ
スープの素	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- ＜作り方＞
- ①じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、にんじん、ハムは1センチ角に切る。
 - ②トマトは皮をむき、ざく切りにする。
 - ③スープ鍋に野菜とハム、水とスープの素を入れて火にかける。沸騰したら弱火に落として煮込む。
 - ④野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

*残り物の野菜やきのこ類など鍋に入れて煮るだけです。よく煮ると野菜の甘みとうま味が引き出されておいしくなります。豆なども入れるとコクがでます。トマトは水煮缶で作るのもお手軽です。

★杏仁豆腐

＜材料5人分＞	
水	250ml
粉寒天	2g
さとう	30g
牛乳	200ml
アーモンドエッセンス	少々
＜シロップ＞	
水	150ml
さとう	40g
イチゴ	5個
キウイ	1個

- ＜作り方＞
- ①小鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜる。火にかけて2分沸騰させて寒天を溶かす。
 - ②寒天が溶けたら砂糖を入れる。牛乳を入れて温める。アーモンドエッセンスを加えて器に流す。冷蔵庫で冷やし固める。
 - ③シロップを作って冷やす。
 - ④固まったら包丁でひし形に切り込みを入れる。果物を適宜切って飾り、シロップを注ぐ。